

Bare i dag

Sig til dig selv:

BARE I DAG vil mine tanker dreje sig om min bedring, at leve og nyde livet uden brug af stoffer.

BARE I DAG vil jeg have tillid til nogen i NA, der tror på mig, og som ønsker at hjælpe mig i min bedring.

BARE I DAG vil jeg have et program. Jeg vil prøve at følge det, så godt jeg kan.

BARE I DAG vil jeg ved hjælp af NA forsøge at få et bedre perspektiv på mit liv.

BARE I DAG vil jeg være uforfærdet. Mine tanker vil være hos mine nye fæller, mennesker, som ikke bruger, og som har fundet en ny måde at leve på. Så længe jeg følger den vej, har jeg intet at frygte.